

O B S A H

	str.
Úvodem	5
Terminologický systém pohybových činností v gymnastice	7
Názvosloví cvičení akrobatických	8
Pády	9
Mety	11
Převraty	15
Akrobatické skoky	24
Rovnovážné postoje a kleky.	28
Akrobatická cvičení v sedu a lehu	29
Akrobatická cvičení v podporu	30
Názvosloví cvičení na nářadí	32
Základní předpoklady popisu pohybových činností na gymnastickém nářadí	33
Visy a pohyby do visu	35
Podpory a pohyby do podporu	40
Sedy a pohyby do sedu	46
Ručkování lezení šplhání	49
Komhání	52
Obraty	57
Přechody z nižších do vyšších poloh Výmyky - Vzepření	61
Toče	69
Mety	74
Převraty	93
Přechody z vyšších do nižších poloh	103
Rejstřík znakových názvů	108